

SKRIPSI



**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA NEGERI 6 SOPPENG
KABUPATEN SOPPENG**

***ANALYZE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL
STUDENT OF SENIOR HIGH SCHOOL 6 SOPPENG***

**CHAIRUN AFDHAL
1631040008**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA NEGERI 6 SOPPENG
KABUPATEN SOPPENG**

***ANALYZE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL
STUDENT OF SENIOR HIGH SCHOOL 6 SOPPENG***

ABSTRAK

Chairun Afdhal, 2020. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 6 Soppeng Kabupaten Soppeng. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Andi Ihsan dan Muhammadong).

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode analisis yang bertujuan untuk mengetahui keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Soppeng. Populasi penelitian ini adalah siswa SMAN 6 Soppeng dengan jumlah sampel penelitian 30 orang siswa yang dipilih secara random sampling. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran , tes TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa . Teknik pengambilan data menggunakan instrument tes TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Tes Lari 60 meter, Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik, Tes Baring Duduk 60 detik, Tes Loncat Tegak, dan Tes Lari 1200 meter.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Soppeng secara rata-rata berada pada kategori baik sekali dengan presentase 30% (9 orang). 2. Kemampuan bermain sepakbola siswa SMA Negeri 6 Soppeng secara rata-rata berada pada kategori baik dengan presentase 33,3% (10 orang). 3. Ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola sebesar $r = 0,875$ ($P < 0,05$) berarti ada keterkaitan yang signifikan.

Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani, Siswa SMA Negeri 6 Soppeng, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani, dari kedua unsur tersebut satu dengan yang lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh, maka kedua itu harus dibina dan dipisahkan dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsur dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja namun dibutuhkan juga kemampuan jasmani yang memadai (Roji,2009:102).

Pendidikan Jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik,neuromaskuler, intelektual, dan sosial. Karena Pendidikan jasmani merupakan bagian dari

proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan, tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku (Ateng,1992:4).

Menurut Depdikbud (1997:52), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Oleh karena itu, dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik

akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa pada setiap harinya .

Pendidikan jasmani tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar untuk gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Roji,2009:102). Andi Ihsan dan Hasmiyati (2011) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari system pendidikan dengan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun, tidak berarti

bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan mengembangkan kemampuan jasmani anak, tetapi melalui aktivitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi afektif dan kognitif anak.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir,2007:2).

Untuk mencapai proses belajar mengajar yang efektif dan optimal perlu adanya kesegaran jasmani yang baik pula sehingga para siswa dapat memiliki gairah dalam belajar, dengan demikian prestasi pun akan semakin meningkat. Pada waktu melakukan observasi di

sekolah ada satu sekolah yang merupakan obyek saya yaitu SMA Negeri 6 Soppeng yang merupakan salah satu sekolah yang ada di Soppeng. Salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dari guru dalam setiap pembelajaran agar mendapatkan hasil yang optimal adalah kesegaran jasmani setiap individu. Kesegaran jasmani siswa sangat mempengaruhi hasil yang didapat oleh setiap individu. Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka diharapkan hasil setiap aktivitas lainnya akan tidak terkecuali hasil kemampuan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya di SMA Negeri 6 Soppeng diketahui bahwa fasilitas olahraga di SMA Negeri 6 Soppeng sangat menunjang kegiatan belajar mengajar siswa

khususnya mata pelajaran penjas namun, karena kurangnya guru olahraga sehingga banyak siswa yang kurang aktif dalam setiap mengikuti pembelajaran dan siswa rata-rata mudah lelah saat melakukan praktik di lapangan sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal tak terkecuali hasil pada pembelajaran cabang sepakbola.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Pemain dalam sepak bola berjumlah sebelas orang tiap tim. Oleh karena itu, setiap regu pemain sepakbola disebut keseblasan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Perkembangan

sepakbola saat ini mengalami kemajuan, banyak hal baru yang mempengaruhi permainan sepakbola. Sampai saat ini nama permainan sepakbola belum jelas dari mana asalnya, meskipun demikian permainan sepakbola sangat populer di Inggris. Karena sepakbola mulai berkembang di Inggris, maka Inggris diakui sebagai bangsa yang pertama kali mendirikan perserikatan sepakbola yang dinamakan Football Association dibentuk pada tahun 1863. Perkembangan sepakbola dari tahun ketahun mengalami kemajuan sehingga pada tanggal 21 Mei 1904 dibentuk federasi sepak bola internasional yang dinamakan Federation International deFootball Association (FIFA). Atas prakarsa Julius Rimet maka setiap 4 tahun sekali diselenggarakan kejuaraan dunia sepakbola yang dinamakan

Julius Rimet Cup atau World Cup. Perkembangan sepakbola pun terjadi di Indonesia. Persepakbolaan di Indonesia menunjukkan perkembangan. Oleh karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum pertama kali dijabat oleh Ir.Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepakbola untuk tingkat taruna remaja, dimana piala yang diperebutkan dinamakan Suratin Cup.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau

deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif (Darmadi,2014:45). Dengan lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Soppeng.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini, dilaksanakan di SMA Negeri 6 Soppeng Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng. SMA Negeri 6 Soppeng ini dulunya bernama SMA Negeri 1 Marioriawa, namun karena adanya penyetaraan dengan nama kabupaten sehingga namanya diganti berdasarkan tahun didirikan. SMA Negeri 6 Soppeng beralamat di Jalan Poros Pare KM 32, Desa Laringgi, Kecamatan Marioriawa, Kabupaten Soppeng. Kepala sekolah yang menjabat di SMA Negeri 6 Soppeng saat ini adalah

Andi Musafir,S.Pd,M.Si.

Penentuan lokasi ini diharapkan memberi kemudahan khususnya menyangkut pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan anak didik sebagai subjek penelitian atau menyangkut personel yang akan membantu dalam kelancaran kegiatan ini. Mengingat dalam penelitian ini perlu dibantu oleh mitra peneliti, penulis menentukan mitra yaitu guru SMA Negeri 6 Soppeng adalah mitra peneliti yang diharapkan bisa memberikan pemecahan masalah dalam kegiatan dan membantu dalam penelitian ini mulai perencanaan, observasi serta penelitian. Perlu diketahui dimana kondisi sekolah bisa dilihat dari unsur berikut :

a. Keadaan Siswa

Jumlah siswa di SMA Negeri 6 Soppeng sebanyak 542 siswa. Dari jumlah yang begitu banyak merupakan suatu kekuatan, tantangan, maupun peluang untuk meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang lebih bermakna.

b. Lingkungan Belajar

SMA Negeri 6 Soppeng berada di perbatasan Soppeng dengan Sidrap sebagian besar mata pencaharian orang tua siswa adalah pedagang atau berwiraswasta, nelayan, dan bertani karena letak SMA Negeri 6 Soppeng yang berada di sekitar pasar WelongE ,danau, dan sawah. Walaupun sebagian besar perekonomian masyarakat pedagang, nelayan dan petani, perhatian terhadap pendidikan pun mulai lebih baik, dengan indikator sebagai berikut:

a) Semua anak mempunyai pakaian olahraga.

b) Seragam putih abu-abu pun yang dipakai anak-anak sebagian besar masih baik.

c) Apabila ada kegiatan-kegiatan yang memerlukan pembiayaan, anak-anak sangat berminat seperti kegiatan seni, olahraga, marching band dan studi tour.

Dari indikator tersebut, maka ini merupakan suatu kekuatan dan peluang dalam meningkatkan hasil pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 6 Soppeng.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan sesuai dengan waktu pelajaran Penjas berlangsung yaitu hari Kamis mulai pukul 7.30 sampai 10.00

WITA, kegiatan dipusatkan di halaman sekolah dan di lapangan sepakbola Welong'E Kecamatan Marioriawa khususnya dalam pelaksanaan tes. Sedangkan waktu cadangan seandainya hari tersebut ada halangan seperti hari libur atau hujan lebat maka kegiatan dipindahkan ke hari Sabtu karena hari tersebut merupakan hari yang biasa dipakai kegiatan olahraga.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada hakekatnya, kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktivitas dengan oenuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Soppeng adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kesegaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum bermain sepakbola sehingga nantinya dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mudah melakukan segala materi sepakbola yang diberikan oleh guru secara optimal.

Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan siswa mempunyai tingkat konsentrasi dan fisik yang tinggi untuk menerima pelajaran atau teknik bermain sepakbola yang disampaikan oleh guru.

Menurut Kokcey (1997) yang dikutip oleh Sumarjono (2002:43) mengemukakan bahwa kesegaran

jasmani adalah berkenaan dengan kapasitas organ-organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan, justru masih mempunyai tenaga dan kekuatan cadangan untuk menghadapi keadaan darurat dengan baik sekiranya menimpa dirinya suatu saat. Sejalan dengan pendapat tersebut maka siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang maksimal secara menyeluruh agar mampu bergerak dan bermain penuh dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat penelitian, bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Soppeng sebanyak 4 siswa (13,3%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Kurang Sekali, 7 siswa (23,5%)

mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Kurang, 5 siswa (16,6%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Sedang, 5 siswa (16,6%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Baik, dan 9 siswa (30%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Baik Sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 6 Soppeng berada pada kategori baik sekali.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa, Tingkat Kesegaran Jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Hal ini dimungkinkan, disebabkan oleh beberapa faktor yang

mempengaruhi Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa
SMA Negeri 6 Soppeng antara
lain :

1) Faktor Makanan

Untuk memperoleh
kesegaran jasmani yang
prima selain
memperhatikan makan
sehat yang bergizi. Karena
makanan adalah sumber
tenaga untuk melakukan
semua aktivitas. Kurang
memperhatikan asupan
makanan yang masuk ke
dalam tubuh menjadi salah
satu faktor yang
mempengaruhi karena
kondisi ekonomi yang
kurang memungkinkan
untuk membeli makanan
yang sehat dan bergizi
tinggi.

2) Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana
adalah faktor penting
lainnya yang
mempengaruhi tingkat
kesegaran jasmani siswa.
Kelengkapan sarana dan
prasarana yang tersedia
akan membuat siswa aktif
dan memberikan
kemudahan bagi siswa
dalam berolahraga
khususnya permainan
sepakbola. Semakin
banyak dan lengkap sarana
yang dimiliki akan
menunjang tingkat
kesegaran jasmani siswa.

3) Lingkungan

Keadaan lingkungan
sekitar tempat siswa
memberikan pengaruh
pada tingkat kesegaran

jasmani. Lingkungan yang baik dan memiliki iklim yang stabil akan berpengaruh pada kenyamanan siswa dalam bermain sepakbola. Selain itu, adanya sampah, polusi udara kendaraan bermotor akan mengganggu tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga siswa akan malas dan kurang aktif dalam bermain sepakbola.

4) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ-organ, jaringan serta sel-sel yang mempunyai kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Oleh

karena itu, perlunya tubuh mendapatkan istirahat yang cukup agar kondisi tubuh siswa selalu terjaga. Kurang baiknya istirahat yang didapat siswa akan menjadikan kesegaran jasmaninya menurun.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Soppeng dengan jumlah siswa 30 orang secara keseluruhan item tes termasuk dalam kategori baik sekali.
2. Kemampuan bermain sepakbola siswa SMA Negeri 6 Soppeng

berada dalam kategori baik.

3. Ada keterkaitan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Permainan Sepakbola.

B. Saran

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki siswa untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam berolahraga maupun beraktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa yang tingkat kebugarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun program pembelajaran ataupun beraktivitas fisik yang cukup untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran. Serta dapat dijadikan

gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa yang berolahraga, sehingga dapat menyusun program untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 16-19*. Jakarta.

Halim, NI. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Ihsan, Andi. Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Ismayanti, Sarwono, Muhyl, Muhammad. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan UNS Press.

Lutan,Rusli.

J.Hartanto.Tomolius.2001.*Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi di Sepanjang Hayat*.Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Luxacher, Joseph. 2012. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta

Ma'us,Mellius & Santoso.*Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Cakrawala.

Muhajir.2005. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani Untuk SMP*.Jakarta : Yudhistira.

Roji.2005.*Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*.Jakarta: Erlangga.

Sajoto,M.1998.*Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK.Depdikbud.

Sugiyono.2010.*Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*.Bandung : Alfabeta.

Suharjana.2004.*Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta: FIK UNY.

Sukatamsi.1984.*Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.Tiga Serangkai

Sumardjuno,Sadoso.1985.*Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia.